

Informationsblatt zum Traumfigur-Leichtgewicht-Konzept

Sind Sie mit Ihrem Körper zufrieden?

Waren Sie immer mit Ihrem Körper zufrieden?

Oder besser gefragt: Waren Sie jemals mit Ihrem Körper zufrieden?

40% der Österreicherinnen sind unzufrieden mit ihrer Figur. Männer verstehen das in den seltensten Fällen. Ihnen pflege ich zu sagen: Was dem Mann seine Potenz, ist der Frau ihre Figur.

Unser Gewicht und unsere äußere Erscheinung zeigen (allerdings nur scheinbar!) unseren Marktwert auf dem Gebiet der Paarbeziehungen an. Allein aus diesem Grund ist es für Frauen so extrem schmerzhaft, sich nicht „im richtigen Körper“ zu fühlen.

Und was wäre dann der „richtige“ Körper?

Der, den uns die Mode vorschreibt (die zum größten Teil von homosexuellen Männern designt wird, - dies ist nicht als Wertung gemeint, sondern weist nur auf den Umstand hin, dass das Körperideal in diesem Fall ein männliches ist - was zur Folge hat, dass alle weiblichen Rundungen so weit wie möglich negiert werden)?

Der, den uns die Werbung in tausenden Bildern ständig vorweist (auf denen Models zu sehen sind, die sich erwiesenermaßen von in Orangensaft getränkten Wattebäuschen und hungerstillenden Drogen ernähren)?

Oder der Körper, in dem wir uns wohl fühlen, in dem wir uns einerseits gesund und kräftig, auf der anderen Seite aber attraktiv und geschmeidig fühlen?

Das angebliche Idealgewicht hat sich im Laufe der Jahrzehnte (und Jahrhunderte) immer wieder verändert. Ausgehend von einer Statistik einer Lebensversicherung nahm man in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts an, das Idealgewicht (in diesem Fall jenes, das die höchste Lebenserwartung verspreche) berechne sich aus dem Normalgewicht nach Broca (Körpergröße in cm minus hundert) minus 10 – 15%.

Dann wurde die Statistik neu durchgerechnet und man erkannte, dass das vorherige Normalgewicht eigentlich das Idealgewicht sei.

Erst dann wurde der BMI entwickelt, der den Menschen wenigstens eine vernünftige Bandbreite des Gewichts zugesteht, so dass jeder Typ des Körperbaus dabei einen gewissen Richtwert finden kann.

Sie interessieren sich wahrscheinlich für diesen Kurs, weil Sie das Gefühl haben, diesen, ihren richtigen Körper nicht aus eigener Kraft erreichen zu können.

Ich wette, Sie haben schon etliche Diäten ausprobiert.

Es sieht ja auch so leicht aus! In jeder Frauenzeitschrift wird mindestens 4 Mal im Jahr irgendeine Wunderdiät propagiert, a lá: 5 Kilo weniger an einem Wochenende...

Wie man sich richtig ernährt, wird uns in zahllosen Artikeln, Radio- und Fernsehsendungen und Buchpublikationen gesagt (obwohl auch die angeblich richtige Ernährung modischen Schwankungen unterworfen ist: Mal ist die Eiweißdiät in, mal die Kohlenhydratdiät, mal die Nulldiät und dann wieder die Enzymdiät und so weiter).

Gut, angenommen, Sie entscheiden sich für eine Diät und beginnen damit, und was passiert dann? (Wenn Sie, so wie ich, in ihrem Leben schon eine Vielzahl von Diäten probiert haben, wissen Sie genau, wovon ich jetzt spreche.)

Zuerst gibt es meistens einen kleinen Teilerfolg. Wir jubeln!

Dann gibt es meistens einen Stillstand. Wir beginnen zu zweifeln.

Dann begehen wir eine kleine Diätsünde. Wir haben Schuldgefühle und sind wütend auf uns selbst.

Aus Frust und um uns selbst zu bestrafen fressen wir den ganzen Tag. Jetzt sind wir noch frustrierter. Deshalb brechen wir die Diät ab, machen uns aber Vorwürfe dafür: „Wieder einmal gescheitert. Ich bring gar nichts auf die Reihe. Ich bin so undiszipliniert.“

Und dann beginnt sich das Gedankenrad im Kopf wieder einmal zu drehen. Fett / hässlich / unattraktiv / abstoßend / erfolglos und ähnliche Schlagworte machen sich in unseren Gehirnwindungen breit, waren vielleicht für ein paar Tage unterdrückt, aber schießen jetzt sofort wieder wie Pilze aus dem Boden.

Dann gibt es natürlich auch die „Erfolgsgeschichten“: Mit einer strengen Disziplin haben Sie es geschafft, Ihr Idealgewicht zu erreichen (oder wenigstens fast). Und dann beginnt wieder der Alltag... In kurzer Zeit sind sie schwerer und umfangreicher denn je... Der berühmte Jojo-Effekt. Jede Frau, die schon jemals eine Diät eingehalten hat, kennt ihn.

Sind übergewichtige Menschen disziplinloser, erfolgloser als andere?
Keineswegs!

Übergewicht ist eine Folge falschen Denkens!

Einerseits haben Sie kein realistisches Körperbild von sich selbst (oder zu Beginn Ihrer Diätkarriere hatten Sie keins, haben es aber in der Folge letztendlich verwirklicht...).

Andererseits glauben Sie, sich beschränken zu müssen, und das hat zur Folge, dass Sie ständig an Essen denken. Ihr Unterbewusstsein ist stets bestrebt, Ihnen jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Wenn Sie also ständig an Essen denken, besorgt es Ihnen etwas zu essen.

Auch bei einer Diät sind Sie gedanklich sehr aufs Essen konzentriert. Deshalb ist es so unglaublich schwer, gerade währenddessen NICHT zu essen.

Dazu kommt, dass wir ja auch von Seiten der Medien ständig Bildern mit unglaublich gut aussehenden Nahrungsmitteln ausgesetzt sind. Auch und gerade bei Anleitungen zu Diäten!

Nun komme ich zu einem Punkt, mit wohl kein Ernährungsberater rechnet: Unser Unterbewusstsein besteht aus mehr als einer Denkweise. In uns wohnen verschiedenste Gefühlsinstanzen, die durchaus unterschiedlicher Meinung sein können und sind. (Schon Platon beschrieb den „ständige inneren Dialog“ und von Novalis stammt der Ausdruck: „Jeder Mensch ist ein ganzes Dorf.“)

Nun gibt es in Ihnen mit Sicherheit eine Instanz, die darauf achten will, dass Sie gesund leben. Und es gibt auch sicherlich eine Instanz, die möchte, dass Sie attraktiv sind.

Aber es gibt auch andere Instanzen, und zwar welche, die Ihnen auch durchaus wohlgesonnen sind. Zum Beispiel eine Instanz, die dafür sorgt, dass Sie nicht verhungern. Denn sonst würden Sie ja vergessen zu essen! Diese Instanz ist gar nicht erfreut, wenn Sie beginnen zu fasten. Sie ruft Ihnen laut zu: „Du brauchst etwas zu essen, iß, iß!“ Je mehr Sie diese Instanz unterdrücken, desto lauter und lästiger wird sie insistieren, denn sie weiß, dass es ums Überleben geht!

Ihr Unterbewusstsein könnte auch noch andere gute Gründe haben, Sie nicht zu schlank sehen zu wollen: Wenn Sie zum Beispiel Schutz brauchen, weil Sie sich sonst von der Aufmerksamkeit paarungswilliger Männchen unserer Spezies nicht retten könnten. Für unseren bewussten Intellekt mag das unsinnig klingen, aber diese Instanz hat irgendein Erlebnis oder auch nur eine gehörte Information abgespeichert und hat deshalb gute Gründe, Sie vor dieser vermeintlichen Gefahr zu bewahren. Dieser mögliche Grund ist nur eines von unzähligen Beispielen.

Was im Traumfigur-Leichtgewicht - Kurs geschieht:

Wir decken auf, warum Ihr Körper es zur Zeit noch bevorzugt, dicker zu sein, als es Ihrem eigentlichen Ideal entspricht.

Wenn es nötig ist, löschen wir alte traumatische Erfahrungen und negative Prägungen.

Wir finden einen Weg, bei dem ihr Körper ALLES bekommen wird, was Ihr Unterbewusstsein aus guten Gründen fordert (incl. genug zu essen!)

Wir stellen das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Körper wieder her.

Aus der Sicht Ihres Körpers werden Sie lernen, jemandem (Ihrem Verstand) zu vertrauen, der Ihnen über Jahre immer wieder das Lebensnotwendigste entziehen wollte, nur um schöner zu sein.

Aus der Sicht Ihres verstandesmäßigen Bewusstseins werden Sie lernen, dass es keinen weiseren Ernährungs-Ratgeber gibt als Ihren eigenen Körper und dass Ihr Unterbewusstsein GANZ VON ALLEIN Ihre Traumfigur erreichen wird, wenn Sie es nur zulassen!

Mit welchen Methoden wird gearbeitet?

Mit einer Kombination von Übungen aus folgenden Gebieten:

NLP (Erkennen und Verändern von Glaubenssätzen)

Mentaltraining (Imagination)

Katathymes Bilderleben (Verändern Innerer Bilder)

Meridianklopftechnik (Löschung von Blockaden)

Jin Shin Jyutsu (japanisches Heilströmen)

Energetische Psychologie

Warum dauert der Kurs so lange?

Wie lange haben Sie gebraucht, um Ihr heutiges Gewicht zu erreichen?

Wie lange haben Sie Ihrem Körper misstraut?

Wie lange haben Ihr Intellekt und Ihr Unterbewusstsein gegeneinander gearbeitet?

Und wie lange dauert es Ihrer Meinung nach, diese Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern?

Welche Aufgaben werden Sie in diesem Kurs haben und was werden Sie nicht „dürfen“?

Sie sollen sich täglich eine halbe Stunde Zeit und Ruhe verschaffen, um in Ihre Mitte zu kommen und eine Verbindung zu ihren Inneren Instanzen aufzubauen.

Für diese Zeit werden Sie verschiedene Aufgaben bekommen – Gedanken, die Sie durch denken, Fragen, die Sie sich stellen sollen.

Sie sollten außerdem bereit sein, drei Mal in der Woche je eine halbe Stunde eine Bewegungsart auszuführen, die Ihnen wirklich Spaß macht. (Das kann Tanzen sein, Gehen, Boxen, oder Trampolinspringen, was immer Sie mögen – wesentlich ist, dass Sie wirklich Freude daran haben!)

Sie dürfen auf keinen Fall eine Reduktionsdiät machen! (Bei einer täglichen Essenaufnahme von unter 1400 kcal wird Ihr Körper unterversorgt, was so unangenehme Folgen hat wie

Mangelernährung, Depressionen, verschiedene Schmerzzustände bis hin zu Unfruchtbarkeit!)

Sie sollten keine zusätzlichen Mittelchen (Proteinpulver, Nahrungsergänzung, Guarana etc.)

verwenden (Ihr Körper bekommt seine natürlichen Kompetenzen zurück und wir genau wissen, welche Nahrung Ihnen gut tut.)

Sie brauchen nicht Extremsport zu betreiben und sollen überhaupt nur die Bewegungen machen, die Ihnen das größte Lustgefühl bereiten. Sie werden ja schließlich ein liebevolles Verhältnis zu Ihrem Körper herstellen, sollen ihn also auch nicht auf sportliche Weise quälen!

Zur Unterstützung können Sie bei mir ein ayurvedisches Mittel in homöopathischer Potenz beziehen, das einerseits den Hunger etwas still und andererseits die Fettverbrennung ankurbelt.

Außerdem wird es, wenn Sie erst einmal Kontakt zu Ihrer Inneren Weisheit hergestellt haben, einen MP3 File mit einer Visualisations-Anleitung geben, für die, die diese Art von Unterstützung wollen.

(Beides im Preis inbegriffen)

Organisatorisches

Der Kurs findet zwei Mal im Monat statt (jeweils 2 Stunden),
läuft über 9 Monate,
und kostet 9x je € 90.- im Monat,
bei einer Zahlung in zwei Raten 2x € 384,75 (5% Ermäßigung)
und bei Einmalzahlung € 729.- (10% Ermäßigung).

Ich freue mich mit Ihnen auf Ihren Erfolg!

Herzlich

Dr. Birgit Mathon

Praxis für Lebensdesign

Dr. Birgit Mathon

Psychologin, Psychotherapeutin

1140, Linzer Straße 394/2

(Praxisgemeinschaft)

Tel.: +43 664 415 87 70

<http://DrBirgitMathon.com>